

TREBUIE SĂ CLĂIM—CU MAI MULT CURAJ— O NOUĂ ECHIPĂ NAȚIONALĂ



13 (din cele 16) jucătoare și antrenorii echipei României, clasată pe locul II la C.M. din Iugoslavia. De la stînga la dreapta: antrenorul emerit Constantin Popescu, Constantine Ilie, Rozalia Șos, Dolina Furcul, Dolina Cojocaru, Cristina Petrovici, Hilda Trionak, Mădă Mișko, antrenorul Dan Bălașescu; jos: Elisabeta Ionescu, Simona Arghir, Viorica Vieru, Maria Bosi, Maria Popo, și Irene Oancea. Lipsesc: Lucreția Moise, Elena Frîncu și Lidia Stan.

Colectivul central de antrenori, tehnicieni, vor trebui să elaboreze un vast plan de acțiuni care să vizeze menținerea echipei noastre naționale printre cele mai bune formații din lume și care să ne permită să aspirăm la cucerirea primului loc la J.O. și C.M.

Am prezentat opinia noastră privind direcțiile principale ale acestui plan, pornind de la o analiză succintă a factorilor care au limitat și limitază încă obținerea de mari performanțe.

Începem cu pregătirea fizică. Nu facem acest lucru din rațiuni de sistematizare, ci din convingerea că la valori tehnico-tactice aproximativ egale nivelul pregătirii fizice este determinant. La acest capitol de bază, noi înregistrăm unii indici, în special la rezistență (Petrovici, Furcul, Cojocaru, Ionescu, Miculescu, Hrivnak, Șos, Ilie, Stan) și viteză (Mădă, Trionak, Bosi, Mișko, Oancea, Frîncu, Vieru).

Stabilim că în special la rezistență, în vederea obținerii de mari performanțe, trebuie să se muncească foarte mult pe creșterea valorilor fizice, să se atingă nivelul internațional, să se bazeze pe viteză, rezistență și forță. Este o sarcină deosebit de arduă, dar mai ales a jucătoarelor înseși, care vor trebui să efectueze în viitor foarte multe antrenamente individuale cu conținut aproape exclusiv de pregătire fizică.

În cel mai scurt timp jucătoarele de la noi vor fi în posesia unor fișe de antrenament. Depinde numai de ele ca acestea să nu rămână simple hîrtii (ca atîta altele), ci soluții concrete de ridicare a nivelului fizic al echipei.

Gabariții ceva mai mici al unor jucătoare — ne referim la înălțime (Ionescu, Bosi, Vieru, Șos), dar și la dezvoltarea masei musculare (Popo, Arghir, Cojocaru, Stan) — este un dezavantaj pe care îl resimțim permanent în marile confruntări.

Din nefericire, jucătoarele cu un gabarit ceva mai mare (Mădă, Hrivnak, Petrovici, Furcul) plătesc un tribut, avînd minuscule la capitolul de rezistență și viteză sau au înregistrat o lipsă de supleț-mobilitate (Frîncu, Oancea).

Desigur în unele cazuri (de pildă, în cea ce privește înălțimea), nu mai putem acționa decît prin intermediul unor jucătoare there, dar în toate celelalte putem interveni metodic pentru îmbunătățirea calitatilor fizice, pentru fortificarea generală (Cojocaru, Arghir, Popo, M. Stan) și pentru mărirea structurilor osoase cu masă musculară (Petrovici, Hrivnak, Miculescu).

Trebuie să repetăm că toate acestea nu se pot realiza decît printr-o acțiune de individualizare a antrenamentului, în primul-rînd, pregătirea individuală, apoi pregătirea în grupuri mici. Din nefericire preocupările pentru pregătirea de acest gen sînt scăzute, prea puțin antrenorii știu de ce și cum să realizeze antrenamente individuale și în grupuri mici.

În general, numărul orelor de antrenament pentru jucătoarele fruntase va trebui să crească considerabil. Se recunoaște că un număr considerabil de echipe divizionare abia ating 250-300 ore de antrenament pe an, ceea ce este absolut insuficient pentru sporirea de performanță. Va trebui să alungim încă în acest an la minimum 450-500 ore de pregătire fizică pe jucătoare.

În fine, trebuie să menținem că înfrînte anumite inerte la sportivi și antrenori, dar fără îndoielă vor trebui să treacă și condiții pentru a realiza aceste cifre.

În conținutul acestor antrenamente va trebui să operăm unele modificări esențiale. Întîi, trebuie să acordăm mai multă atenție activităților tehnice și cu probleme tehnico-tactice și de pregătire fizică care le incumbă este în capitolul de pregătire fizică. Aceasta se datorează faptului că în prezent, din cauza lipsei de cunoștințe, multe din activitățile tehnice și tactice sînt învățate în mod greșit, ceea ce duce la pierderea timpului și la epuizarea jucătoarelor.

În continuare, trebuie să acordăm mai multă atenție activităților tehnice și tactice, care sînt deosebit de importante. În cadrul unui concurs de presă, care a avut loc la Ciudad de Mexico, Jose Napoleón a declarat că are mare încredere în posibilitățile sale, Monzon nefiind un adversar de temut. La rândul său, Monzon, care și-a reluat și el antrenamentul, a declarat că, învingător sau învins, va continua să participe la competiții internaționale. Organizații precum Monzon — Napoleón, actorul francez Alain Delon, nu a statuit încă să-l aștepte meci.

Amobilistul François Cœur, care a decedat în cursul desfășurării Marelui Premiu al S.U.A., a fost desemnat, ca urmare a unei anchete inițiate de ziarul

noian, aruncîndu-le o ratată la noi, ca de altfel și închiderea brațului de aruncare și marcarul eficace al pivotului.

O problemă esențială este aceea a antrenamentului în condiții apropiate de joc, idee teoretică acceptată de toți, dar puțin pusă în practică. Altfel cum se explică faptul că pasarea și aruncarea mingii se execută excelent, dar puțin pusă în practică. Altfel cum se explică faptul că pasarea și aruncarea mingii se execută excelent, dar puțin pusă în practică.

În ceea ce privește activitatea fizică, trebuie să se muncească foarte mult pe creșterea valorilor fizice, să se atingă nivelul internațional, să se bazeze pe viteză, rezistență și forță. Este o sarcină deosebit de arduă, dar mai ales a jucătoarelor înseși, care vor trebui să efectueze în viitor foarte multe antrenamente individuale cu conținut aproape exclusiv de pregătire fizică.

În cel mai scurt timp jucătoarele de la noi vor fi în posesia unor fișe de antrenament. Depinde numai de ele ca acestea să nu rămână simple hîrtii (ca atîta altele), ci soluții concrete de ridicare a nivelului fizic al echipei.

Gabariții ceva mai mici al unor jucătoare — ne referim la înălțime (Ionescu, Bosi, Vieru, Șos), dar și la dezvoltarea masei musculare (Popo, Arghir, Cojocaru, Stan) — este un dezavantaj pe care îl resimțim permanent în marile confruntări.

Din nefericire, jucătoarele cu un gabarit ceva mai mare (Mădă, Hrivnak, Petrovici, Furcul) plătesc un tribut, avînd minuscule la capitolul de rezistență și viteză sau au înregistrat o lipsă de supleț-mobilitate (Frîncu, Oancea).

Desigur în unele cazuri (de pildă, în cea ce privește înălțimea), nu mai putem acționa decît prin intermediul unor jucătoare there, dar în toate celelalte putem interveni metodic pentru îmbunătățirea calitatilor fizice, pentru fortificarea generală (Cojocaru, Arghir, Popo, M. Stan) și pentru mărirea structurilor osoase cu masă musculară (Petrovici, Hrivnak, Miculescu).

Trebuie să repetăm că toate acestea nu se pot realiza decît printr-o acțiune de individualizare a antrenamentului, în primul-rînd, pregătirea individuală, apoi pregătirea în grupuri mici. Din nefericire preocupările pentru pregătirea de acest gen sînt scăzute, prea puțin antrenorii știu de ce și cum să realizeze antrenamente individuale și în grupuri mici.

În general, numărul orelor de antrenament pentru jucătoarele fruntase va trebui să crească considerabil. Se recunoaște că un număr considerabil de echipe divizionare abia ating 250-300 ore de antrenament pe an, ceea ce este absolut insuficient pentru sporirea de performanță. Va trebui să alungim încă în acest an la minimum 450-500 ore de pregătire fizică pe jucătoare.

În fine, trebuie să menținem că înfrînte anumite inerte la sportivi și antrenori, dar fără îndoielă vor trebui să treacă și condiții pentru a realiza aceste cifre.

În conținutul acestor antrenamente va trebui să operăm unele modificări esențiale. Întîi, trebuie să acordăm mai multă atenție activităților tehnice și cu probleme tehnico-tactice și de pregătire fizică care le incumbă este în capitolul de pregătire fizică. Aceasta se datorează faptului că în prezent, din cauza lipsei de cunoștințe, multe din activitățile tehnice și tactice sînt învățate în mod greșit, ceea ce duce la pierderea timpului și la epuizarea jucătoarelor.

În continuare, trebuie să acordăm mai multă atenție activităților tehnice și tactice, care sînt deosebit de importante. În cadrul unui concurs de presă, care a avut loc la Ciudad de Mexico, Jose Napoleón a declarat că are mare încredere în posibilitățile sale, Monzon nefiind un adversar de temut. La rândul său, Monzon, care și-a reluat și el antrenamentul, a declarat că, învingător sau învins, va continua să participe la competiții internaționale. Organizații precum Monzon — Napoleón, actorul francez Alain Delon, nu a statuit încă să-l aștepte meci.

Amobilistul François Cœur, care a decedat în cursul desfășurării Marelui Premiu al S.U.A., a fost desemnat, ca urmare a unei anchete inițiate de ziarul

atenție evoluția unor jucătoare tineri (Iordache, Mihailă, Vasile, Hribnicu, Rusu, Amarnand, Rita, Nij, Man) dar totuși depinde numai de acestea, de felul în care vor înțelege să se angajeze într-o activitate de pregătire la un nivel mult superior celui actual.

În ceea ce privește activitatea fizică, trebuie să se muncească foarte mult pe creșterea valorilor fizice, să se atingă nivelul internațional, să se bazeze pe viteză, rezistență și forță. Este o sarcină deosebit de arduă, dar mai ales a jucătoarelor înseși, care vor trebui să efectueze în viitor foarte multe antrenamente individuale cu conținut aproape exclusiv de pregătire fizică.

În cel mai scurt timp jucătoarele de la noi vor fi în posesia unor fișe de antrenament. Depinde numai de ele ca acestea să nu rămână simple hîrtii (ca atîta altele), ci soluții concrete de ridicare a nivelului fizic al echipei.

Gabariții ceva mai mici al unor jucătoare — ne referim la înălțime (Ionescu, Bosi, Vieru, Șos), dar și la dezvoltarea masei musculare (Popo, Arghir, Cojocaru, Stan) — este un dezavantaj pe care îl resimțim permanent în marile confruntări.

Din nefericire, jucătoarele cu un gabarit ceva mai mare (Mădă, Hrivnak, Petrovici, Furcul) plătesc un tribut, avînd minuscule la capitolul de rezistență și viteză sau au înregistrat o lipsă de supleț-mobilitate (Frîncu, Oancea).

Desigur în unele cazuri (de pildă, în cea ce privește înălțimea), nu mai putem acționa decît prin intermediul unor jucătoare there, dar în toate celelalte putem interveni metodic pentru îmbunătățirea calitatilor fizice, pentru fortificarea generală (Cojocaru, Arghir, Popo, M. Stan) și pentru mărirea structurilor osoase cu masă musculară (Petrovici, Hrivnak, Miculescu).

Trebuie să repetăm că toate acestea nu se pot realiza decît printr-o acțiune de individualizare a antrenamentului, în primul-rînd, pregătirea individuală, apoi pregătirea în grupuri mici. Din nefericire preocupările pentru pregătirea de acest gen sînt scăzute, prea puțin antrenorii știu de ce și cum să realizeze antrenamente individuale și în grupuri mici.

În general, numărul orelor de antrenament pentru jucătoarele fruntase va trebui să crească considerabil. Se recunoaște că un număr considerabil de echipe divizionare abia ating 250-300 ore de antrenament pe an, ceea ce este absolut insuficient pentru sporirea de performanță. Va trebui să alungim încă în acest an la minimum 450-500 ore de pregătire fizică pe jucătoare.

În fine, trebuie să menținem că înfrînte anumite inerte la sportivi și antrenori, dar fără îndoielă vor trebui să treacă și condiții pentru a realiza aceste cifre.

În conținutul acestor antrenamente va trebui să operăm unele modificări esențiale. Întîi, trebuie să acordăm mai multă atenție activităților tehnice și cu probleme tehnico-tactice și de pregătire fizică care le incumbă este în capitolul de pregătire fizică. Aceasta se datorează faptului că în prezent, din cauza lipsei de cunoștințe, multe din activitățile tehnice și tactice sînt învățate în mod greșit, ceea ce duce la pierderea timpului și la epuizarea jucătoarelor.

În continuare, trebuie să acordăm mai multă atenție activităților tehnice și tactice, care sînt deosebit de importante. În cadrul unui concurs de presă, care a avut loc la Ciudad de Mexico, Jose Napoleón a declarat că are mare încredere în posibilitățile sale, Monzon nefiind un adversar de temut. La rândul său, Monzon, care și-a reluat și el antrenamentul, a declarat că, învingător sau învins, va continua să participe la competiții internaționale. Organizații precum Monzon — Napoleón, actorul francez Alain Delon, nu a statuit încă să-l aștepte meci.

Amobilistul François Cœur, care a decedat în cursul desfășurării Marelui Premiu al S.U.A., a fost desemnat, ca urmare a unei anchete inițiate de ziarul

atenție evoluția unor jucătoare tineri (Iordache, Mihailă, Vasile, Hribnicu, Rusu, Amarnand, Rita, Nij, Man) dar totuși depinde numai de acestea, de felul în care vor înțelege să se angajeze într-o activitate de pregătire la un nivel mult superior celui actual.

SPORTUL

PATRU BOXERI ROMÂNI LA TURNEUL „RING SOFIA“

În ultimii ani se constată o permanentă modificare a calendarului competițional al celor mai multe federații de box din Europa. Locul întâlnirilor bilaterale, pînă nu de mult foarte frecvent, este luat, treptat, de turnee internaționale individuale, gen de concurs asemănător celor ce se organizează cu ocazia marilor competiții internaționale. După ce o serie de turnee ale diferitelor țări au devenit tradiționale („Mănușa de aur”, „Centura de aur”, T.S.C. Berlin) și se bucură în fiecare an de o participare va-

loroasă, în acest an asistăm la apariția altora. În calendarul federației bulgare și, bineînțeles, și în cel al țării participante a apărut o nouă competiție: „Ring Sofia”. La prima sa ediție, turneul de la Sofia se va desfășura la sfîrșitul lunii ianuarie și începutul lunii februarie. La aceste întreceri vor fi prezenți și patru pugiliști români: Petre Ganea, Teodor Dinu, Nicolae Butăseacă și Vasile Lehadus. Sportivii români vor fi însoțiți de antrenorul amerit Petre Mihai.

PE GHEAȚĂ ȘI PE ZĂPADĂ

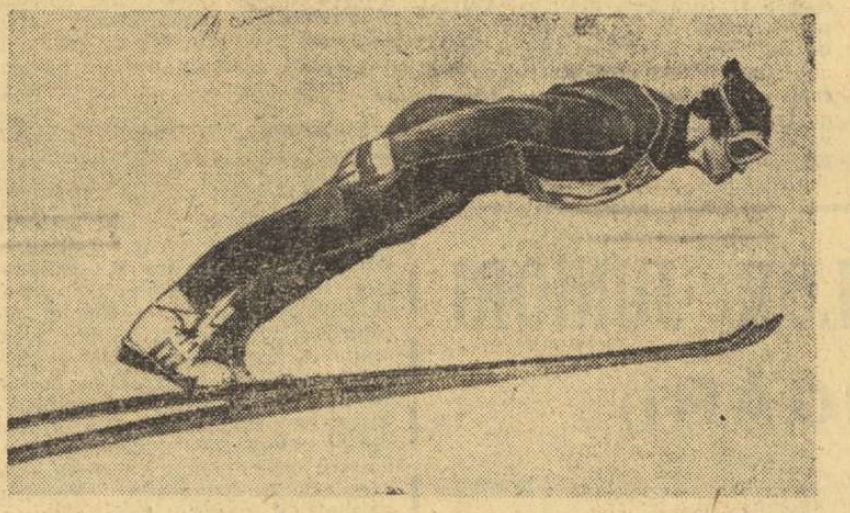
TURNEUL CELOR 4 TRAMBULINE

● Cea de-a 22-a ediție a competiției internaționale de sărituri cu schiurile „Turneul celor patru trambuline” s-a încheiat cu victoria lui Hans-Georg Aschenbach (R. D. Germania), care, în cele patru concursuri disputate, a totalizat 970,8 puncte. În urma urmat în clasamentul general Walter Steiner (Elveția) — 927,6 puncte, Bernd Eckstein (R. D. Germania) — 910 puncte și Hans Schmid (Elveția) — 909,8 puncte.

Ultimul concurs, desfășurat la Bischofshofen (Austria) a fost câștigat de Bernd Eckstein cu 237,4 puncte și sărituri de 106 m și 90 m. Pe locurile următoare s-au clasat Walter Steiner — 237,7 puncte și Hans-Georg Aschenbach — 235 puncte.

„CUPA MONDIALĂ” DE SCHI

● Cunoscuta schioară austriacă Annemarie Pröll — Moser a terminat învingătoare în proba de coborîre din cadrul concursului internațional de la Pfronten (Bavaria), obținînd astfel a 11-a victorie consecutivă, din anul 1972, în cursule de coborîre pentru Cupa Mondială. Annemarie Pröll — Moser a fost cronometrată, pe o pîrtie în lungime de 2.022 m, cu o diferență de nivel de 500 m, cu timpul de 1:12,83, fiind urmată de compatrioata sa Wiltrud Drexl — 1:14,25, canadiana Betsy Clifford — 1:14,38 și elvețiana Marie — Theres Nadig — 1:14,67. Prima clasată dintre schioarele franceze pe șosea, a fost Jacqueline Rieu, care a ocupat locul 7 în 1:14,90. Clasamentele Cupei Mondiale:



Cu săritura de 106 m, care reprezintă un nou record al instalației de la Bischofshofen, Bernd Eckstein (R.D.G.) a câștigat ultima probă a „Turneului celor 4 trambuline”.

Programul Turneului Final al C.M. AMERICIANE

Impresii după tragerea la sorți de simbătă seară

Agenciațiile internaționale de presă subliniază în comentariile lor că „unul dintre cele mai importante momente ale celui de-al 10-lea campionat mondial de fotbal la constituirea la sorți pentru repartizarea celor 16 echipe în cele 4 grupe de joc”. În cadrul acestui eveniment, comitetul de organizare a popularii competiției a desemnat echipele „cap de serie”: Brazilia, campioana a lumii, R.F. Germania, organizatoarea, Italia și Uruguay, foste campioane ale lumii. Apoi, comitetul, avînd la bază unele criterii geografice, a repartizat echipele în urne speciale: Brazilia, Uruguay, Argentina și Chile (prima urnă); R.D. Germania, Polonia, Iugoslavia sau Spania — Bulgaria (a doua); R.F. Germania, Italia, Olanda, — oția

(urna a treia); Republica Zair, Haiti, Australia și Suedia (urna a patra). Odată sistematizată formula, seara tirului a avut loc tragerea la sorți, micuțului elev Detlef Lange, în vîrstă de 11 ani, revenindu-i sarcina de a scoate din urnă bilețele. După cum s-a mai anunțat, în urma tragerii la sorți au fost stabilite următoarele grupe:

Brazilia își va cunoaște la 13 februarie adversarul din meciul inaugural

În continuare, comisia de organizare a alcătuit grupurile jocurilor din grupe. Meciul inaugural va avea loc la 13 iunie, la Frankfurt pe Main, între Brazilia și Spania sau Iugoslavia (reamintim că meciul de baraj dintre aceste două formații se va desfășura la 13 februarie). Iată, în continuare, programul întâlnirilor.

ITALIA: LAZIO DIN NOU VICTORIOASĂ ÎN DEPLASARE

BOLOGNA, 6 (prin telex, de la corespondentul nostru). Iată rezultatele și marcatorii golurilor din cea de-a XII-a etapă a campionatului italian: Fiorentina — Cagliari 4-1 (Saltuti, Caso, Speggorini și Merlo, din 11 m, respectiv Riva), Cesena — Lanerossi 2-2 (Savoldi și Toschi, respectiv Vitali și Bernardis), Foggia — Napoli 0-1

TENISMANELE NOASTRE LA CIRCUITUL „INDOOR” AL S. U. A.

După cum s-a anunțat, Virginia Ruzici și Mariana Simionescu vor lua parte la circuitul internațional feminin de tenis organizat de federația americană de specialitate. Este pentru prima oară că jucătoarele de tenis din România participă la competițiile „indoor” de dincolo de Ocean.

Iată datele de start și localitățile în care urmează să se dispute turneele incluse în acest circuit: 14 ianuarie — San Francisco; 21 ianuarie — Mission Viejo; 28 ianuarie — Washington; 4 februarie — Los Angeles; 18 februarie — Detroit; 25 februarie — Chicago; 4 martie — Dallas; 11 martie — Boston; 18 martie — Akron; 25 martie — New York; 1 aprilie — Little Rock; 8 aprilie — Sarasota; 15 aprilie — Petersburg; 22 aprilie — Miami; 29 aprilie — Hilton Head.

Primele trei turnee constituie probe de calificare, jucătoarele urmînd să fie împărțite apoi în două categorii, care vor evolua separat, cu promovări și retrogradări în tot cursul circuitului.

● Echipa cehoslovacă de hochei pe gheață Tesla Pardubice, aflată în turmeu în Canada, a jucat cu formația Barrie Flyers, pe care a învins-o cu scorul de 5-1 (0-0, 2-0, 3-0). Punctele clasificației au fost marcate de Falecek (2), Beranek (2) și Hanka.

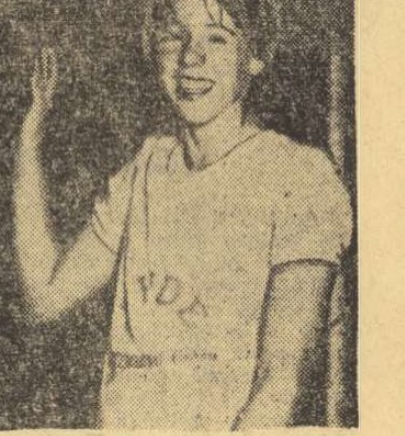
● Campionatul mondial de biatlon s-a desfășurat anul acesta pe pîrtiile de la Rautava, în apropiere de Minsk, între 26 februarie și 3 martie. În vederea acestui eveniment sportiv au fost construite pîrtii de concurs și antrenament, instalații mecanice pentru tînetele de tir, pavilioane pentru concurenți, arbitri și ziariști, precum și tribune pentru spectatori.

AGENDA SĂPTĂMÎNII

7 SCHI Slalom urias bărbați, pentru Cupa mondială, la Berchtesgaden (R.F.G.).
7-13 TENIS Turnee internaționale, la Auckland (Noua Zeelandă) și New York.
8-9 SCHI Campionatele europene de juniori, la Schledorf (R.F.G.).
9-10 SCHI Slalom urias femei, pentru Cupa mondială, la Les Gers (Franța); slalom și slalom urias bărbați, pentru Cupa Mondială, la Morzine-Avoriaz (Franța); slalom și slalom urias femei, pentru Cupa Europei, la Oberstaufen (R.F.G.).
10-11 SCHI Campionatele mondiale, la Walkerie (Australia).
11-13 MARMAR Slalom urias bărbați, pentru Cupa Europei, la Kranjska Gora (Iugoslavia).
12-13 TENIS Turnee internaționale de probe noractice, la Le Brassus (Elveția); coborîre și slalom urias bărbați, pentru Cupa mondială, la Morzine-Avoriaz (Franța); slalom și slalom urias femei, pentru Cupa Europei, la Oberstaufen (R.F.G.).
12-27 PLANORISM Marelui Premiu al Argentinei (formula D), la Buenos Aires.
13-14 SCHI Campionatele mondiale urias femei, pentru Cupa Europei, la Grindelwald (Elveția); slalom și slalom urias bărbați, pentru Cupa Europei, la Sella Nevea (Italia).
13-15 TENIS Concurs internațional de sărituri, la Sapporo.

go; 4 martie — Dallas; 11 martie — Boston; 18 martie — Akron; 25 martie — New York; 1 aprilie — Little Rock; 8 aprilie — Sarasota; 15 aprilie — Petersburg; 22 aprilie — Miami; 29 aprilie — Hilton Head.

Primele trei turnee constituie probe de calificare, jucătoarele urmînd să fie împărțite apoi în două categorii, care vor evolua separat, cu promovări și retrogradări în tot cursul circuitului.



ADOLESCENTELE AUSTRALIENE CONTINUĂ SERIA RECORDURILOR MONDIALE LA ÎNOT

SYDNEY, 6 (Agerpres). — Cu prilejul unui concurs de natatie desfășurat la Sydney, tîna sportiva Jenny Turrell (Australia), în vîrstă de 13 ani, a stabilit un nou record mondial în proba de 800 m liber cu timpul de 8:50,1. Vechiul record era de 8:32,97 și aparținea Noellei Calligaris (Italia). Vechiul record a fost înțrecut și de Sally Lockyer (14 ani) — 8:50,3.

În telefotografie: noua recordmană, Jenny Turrell, imediat după cursă.